

YANGSHENG YUEKAN

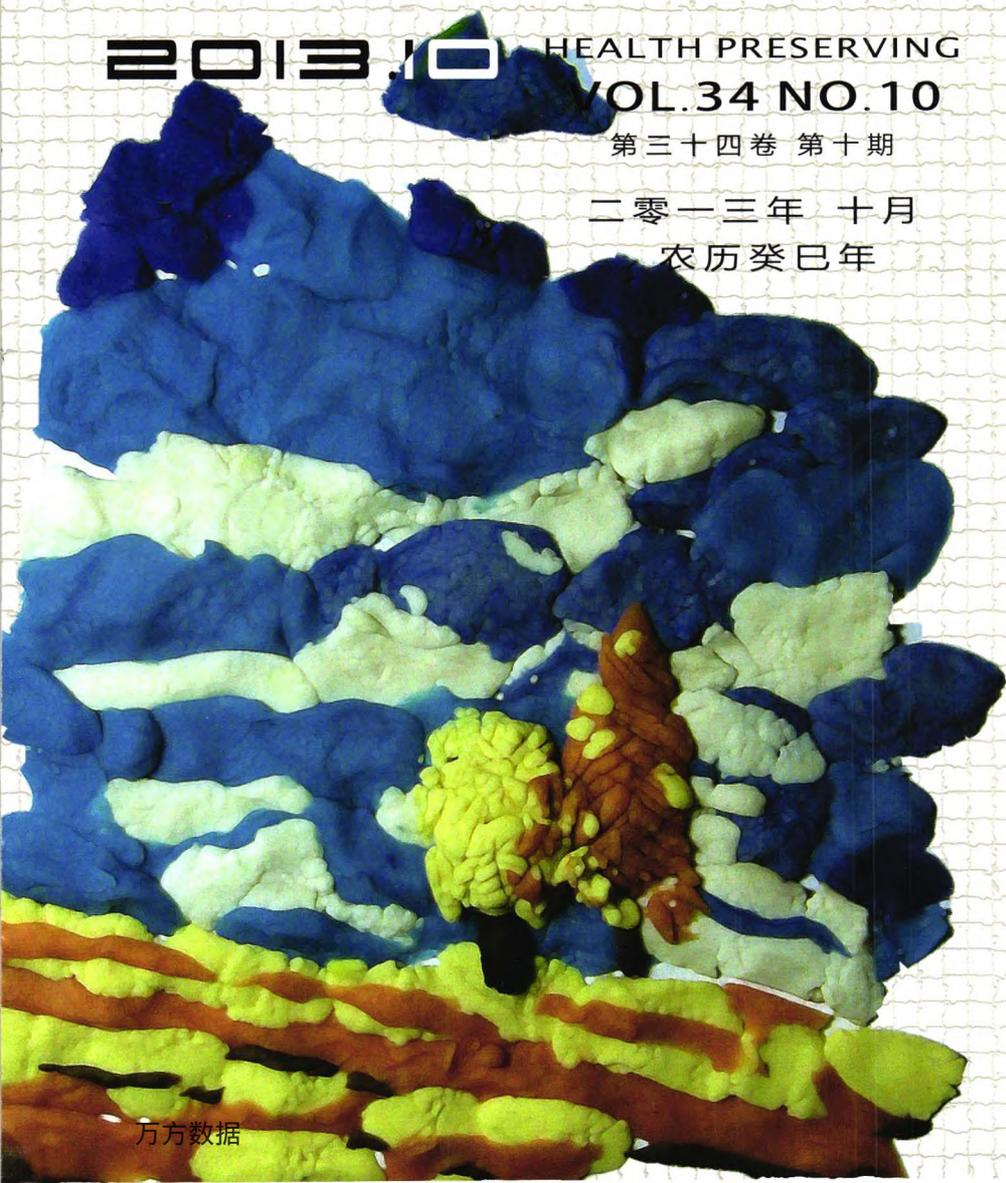
养生月刊

2013.10 HEALTH PRESERVING
VOL.34 NO.10

第三十四卷 第十期

二零一三年 十月

农历癸巳年



目

次

健康体检

腹部B超检查的意义(董飞侠)

专科门诊

让人烦恼的糖尿病(袁白) 868

提早防治,别让尿路里

长了“石头”(钟竹意等) 872

“胸闷憋气”不一定

是冠心病(王延群) 875

维持血压稳定比

降压更重要(沈叔民) 878

秋季当防荨麻疹(王荣华) 880

生命在于

娱乐健身新流行——抖空竹(哈尔)883

时尚健身法——交替运动(徐美兰)886

保健药箱

勾践与鱼腥草(胡献国) 888

温中止痛说二姜(远安) 890

指点健康

五官保健按摩(陈永灿) 892

控制好你身上的

六个止痛开关(阿虎) 896

足部按摩疗便秘(方舟) 898

月令养生

遍插茱萸却为何(温长路) 901

食养传招

有争议的食物搭配(楼营) 904

补钙还须靠饮食(吴圣利) 908

入秋田螺最肥美(范士忠) 910

名人养生

长寿不在于基因,而在于心态

——百岁航天人范绪箕的



月刊 1980年创刊 公开发行

2013年10月1日出版

第34卷第10期(总第349期)

中国标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

主管

浙江省中医药管理局

主办

浙江省中医药研究院

主编

柴可群

社长

陈永灿(兼常务副主编)

编辑出版

浙江中医杂志社

国内总发行

浙江省报刊发行局

电话

(0571) 88849074

社址

310007 杭州市天目山路132号

网址

www.zjctm.gov.cn

电子信箱

sysk1980@163.com

目

次

长寿之道(秦文军)	913	霜后柿子红透皮(缪士毅)	935
中医知识		旅游天地	
胞——一脉同胞古相属(任宏丽)	916	神奇的石钟山(石柱国)	938
保健天地		秋月秋风秋景美(李永嘉)	942
白领人士需防		壮乡奇泉揽趣(祥虎)	945
“办公室综合征”(陈斌)	918	江南品橘游(李盛仙)	948
秋凉养胃重“五养”(王炎)	922	退休之后	
血瘀体质 活化瘀(白钰)	924	乐——从有趣的联想中来(姚晓明)	951
健康成长		练地书收获晚乐年(陆岩岩)	952
如何让宝宝睡得香(冯桃莉)	926	旅游要趁早	
文化乐园		——木溪记行(余小沅)	954
中秋节赏中秋联(组工)	928	心斋漫笔	
古代文人的月亮情结(高宗达)	930	夜读的滋味(高耕)	956
诗意重阳节(楠江)	932	微笑着生活(赵德铭)	958
		“养生”为桥传健康(张更申)	960

订阅处

全国各地邮政局(所)

邮发代号

国内 32-12

印刷

浙江新华数码印务有限公司(310018 杭州市经济技术开发区文海北路 369 号)

国外总发行

中国国际图书贸易集团有限公司(100048 北京市海淀区车公庄西路 35 号)
代号 M491



责任编辑
方红

敬告本刊作者

1. 本刊来稿一律不退, 敬请自留底稿。
2. 稿件从发表日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。
3. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利内容, 否则由作者对此承担全部责任。
4. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。